

# GUÍA PARA EL PÚBLICO EN GENERAL SOBRE EL COVID-19

A medida que nuestra comunidad vuelve a abrir, es importante, todos continuemos haciendo nuestra parte para protegernos unos a otros del COVID-19. A continuación, le mostramos cómo puede ayudar a reducir la propagación.

- **QUÉDESE EN CASA** si se siente mal. Verifique los síntomas de COVID-19 antes de salir de su casa y si tiene alguno de los síntomas, quédese en casa y comuníquese con un proveedor de atención médica
- **HÁGASE LA PRUEBA** si tiene síntomas de COVID-19 o si ha estado expuesto a alguien con COVID-19. Regístrese hoy a través de [hcph.tx.org](https://hcph.tx.org) o [doineedacovid19test.com](https://doineedacovid19test.com) para una prueba GRATIS (los resultados se obtienen de 2 a 5 días)
- **LÁVESE LAS MANOS** frecuentemente con agua y jabón por lo menos durante 20 segundos. Cuando no pueda lavarse las manos, use un desinfectante de manos que contenga el menos 60% de alcohol.
- **USE UNA MASCARILLA** y mantenga una distancia de 6 pies (2m) cuando esté en público
- **EVITE TOCAR** sus ojos, nariz y boca con las manos sin lavar
- **CUBRA SU TOS** y estornudos con un pañuelo de papel y tírelo. Si no tiene un pañuelo, use el interior del codo de su manga. No use sus manos para tapar su tos y estornudos
- **EVITE EL CONTACTO CERCANO CON PERSONAS ENFERMAS** especialmente si tiene mayor riesgo de contraer una enfermedad grave.
- **LAS PERSONAS DE MAYOR RIESGO** deben quedarse en casa tanto como sea posible para limitar la exposición
- **LIMPIE y DESINFECTE** las superficies del hogar con limpiadores comunes



**Manténgase informado. Esta información cambia constantemente, visite [ReadyHarris.org](https://ReadyHarris.org) o [Hcph.tx.org](https://Hcph.tx.org) para actualizarse.**